

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ  
УЧНІВ 7-Х КЛАСІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАСОБІВ ІННОВАЦІЙНИХ  
ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Іван ГНАТІВ

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна*

**Вступ.** Сучасний етап розвитку фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти характеризується упровадженням інноваційних підходів. Традиційні уроки фізичної культури призводять до втрати інтересу учнів до рухової активності, що негативно відображається на руховій активності учнів, розвитку фізичних якостей та стані здоров'я [1, 2]. Тож запровадження новітніх варіативних модулів навчальної програми є актуальним.

**Мета** – дослідити динаміку розвитку фізичних якостей учнів 7-х класів під впливом засобів інноваційних варіативних модулів навчальної програми (корфбол, алтимат фрізбі, чирлідінг).

**Методи та організація дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі ЗЗСО № 70 (ЕГ) та ЗЗСО № 50 (КГ) м. Львова. До педагогічного експерименту залучено 120 учнів 7-х класів. В ЕГ і КГ вивчали 5 варіативних модулів. В ЕГ – легку атлетику, алтимат фрізбі, корфбол, чирлідінг, футбол. У КГ – легку атлетику, гімнастику, баскетбол, волейбол, футбол.

**Результати.** Педагогічний експеримент, який ми провели, дає можливість стверджувати, що поєднання традиційних варіативних модулів навчальної програми з інноваційними (ЕГ) позитивно впливає на розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів. Достовірно поліпилися показники швидкісних якостей (табл. 1) та сили (табл. 2) учнів ЕГ як і в хлопців, так і в дівчат порівняно з ровесниками КГ.

Таблиця 1

## Показники розвитку швидкості упродовж експерименту (біг 30 м, с)

Стать	Учасники експерименту	До початку експерименту	t-критерій Стьюдента	p	На завершення експерименту	t-критерій Стьюдента	p
Хл.	ЕГ (n=30)	5,16±0,04	1,966	p>0,05	4,95±0,04	3,429	p<0,05
	КГ(n=30)	5,27±0,06			5,17±0,06		
Дівч.	ЕГ (n=30)	5,68±0,08	0,682	p>0,05	5,15±0,04	2,212	p<0,05
	КГ(n=30)	5,62±0,07			5,27±0,06		

Таблиця 2

## Показники розвитку сили (згинання та розгинання рук в упорі лежачи (юн.), в упорі від лави (дівч.), к-сть разів)

Стать	Учасники експерименту	До початку експерименту	t-критерій Стьюдента	p	На завершення експерименту	t-критерій Стьюдента	p
Хл.	ЕГ (n=30)	20,67±1,20	1,243	p>0,05	28,53±1,27	3,883	p<0,05
	КГ(n=30)	18,53±1,72			22,0±1,62		
Дівч.	ЕГ (n=30)	12,57±0,88	1,856	p>0,05	14,97±0,63	3,320	p<0,05
	КГ(n=30)	10,70±0,86			12,30±0,75		

Запропоноване поєднання інноваційних варіативних модулів навчальної програми позитивно вплинуло на розвиток гнучкості у дівчат ЕГ. Їхні показники достовірно поліпшилися відносно показників дівчат КГ (табл. 3).

Таблиця 3

**Показники розвитку гнучкості (нахил уперед з положення сидячи, см)**

Стать	Учасники експерименту	До початку експерименту	t-критерій Стьюдента	p	На завершення експерименту	t-критерій Стьюдента	p
Хл.	ЕГ (n=30)	4,57±0,46	1,341	p>0,05	5,03±0,55	0,259	p>0,05
	КГ(n=30)	3,67±0,68			4,83±0,77		
Дівч.	ЕГ (n=30)	8,37±0,67	0,341	p>0,05	11,80±0,57	2,742	p<0,05
	КГ(n=30)	8,73±1,13			9,30±0,98		

Варто зазначити, що запропонований варіант поєднання модулів в ЕГ не вплинув на розвиток швидко-силових якостей учнів. Під час виконання стрибка у довжину з місця в учнів ЕГ та КГ не виявлено достовірного зростання показників (табл. 4).

Таблиця 4

**Показники розвитку швидко-силових якостей (стрибок у довжину з місця, см)**

Стать	Учасники експерименту	До початку експерименту	t-критерій Стьюдента	p	На завершення експерименту	t-критерій Стьюдента	p
Хл.	ЕГ (n=30)	178,10±2,90	0,393	p>0,05	183,63±2,50	1,701	p>0,05
	КГ(n=30)	176,67±3,40			182,63±3,49		
Дівч.	ЕГ (n=30)	153,80±2,88	1,250	p>0,05	161,50±2,33	0,227	p>0,05
	КГ(n=30)	158,57±4,46			162,50±4,87		

**Висновок.** Таким чином, інноваційні варіативні модулі навчальної програми з фізичної культури позитивно впливають на розвиток швидкісних якостей та сили незалежно від статі учнів. Поєднання таких варіативних модулів, як легка атлетика, алтимат фрізбі, корфбол, чирлідінг, футбол, позитивно позначаються на розвитку гнучкості дівчат 7-х класів, однак суттєво не впливають на розвиток швидко-силових якостей учнів, незалежно від статі.

**Ключові слова:** фізичне виховання, інноваційні варіативні модулі, навчальна програма, фізична підготовленість.

**Список використаних джерел**

1. Сороколіт Н. С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5–9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Сороколіт Наталія Стефанівна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2015. – 20 с.
2. Сороколіт Н. Фізичне виховання школярів в умовах модульного навчання / Наталія Сороколіт // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 208–211.